



SAÚDE MENTAL: UMA NOVA PERSPECTIVA DE PRÁTICA EXTENSIONISTA

CARLA GISELLY GOMES DE CARVALHO; JULIA GÓIS DE VASCONCELOS; LEYLA ALVES DA SILVA; RUTIELLY DUARTE PEREIRA; SEVERIANO JANEIO DA SILVA GOMES

RESUMO

Introdução: A saúde mental é fundamental para o bem-estar, porém transtornos como a depressão e a ansiedade ainda são prevalentes. A depressão, uma das principais causas de incapacidade, afeta mais mulheres e em casos extremos pode levar ao suicídio, enquanto a ansiedade, embora natural, torna-se patológica quando excessiva. Projetos de intervenção, especialmente os universitários, são essenciais para conscientizar, fortalecer a resiliência e promover a saúde mental em comunidades vulneráveis, combatendo estigmas. **Objetivo:** Realizar uma intervenção em saúde na comunidade Serra da Rancharia II, focando na saúde mental, especificamente em ansiedade e depressão, para esclarecer conceitos, apresentar sintomas e promover práticas saudáveis. **Relato de caso/experiência:** Trata-se de um projeto que teve início com um levantamento de informações na comunidade rural Sítio Serra da Rancharia II, em Araripina (PE), em parceria com a Associação Trabalho e União dos Pequenos Trabalhadores Rurais. Focando em saúde mental, abordou ansiedade e depressão por meio de subgrupos que realizaram apresentações teóricas, dinâmicas interativas e rodas de conversa. Além disso, foram promovidas atividades integrativas, como bingo e refeições compartilhadas, para fortalecer a união comunitária. **Discussão:** O projeto demonstrou impacto positivo na conscientização e compreensão sobre saúde mental, evidenciada pela receptividade da comunidade e maior clareza nos temas abordados. As dinâmicas interativas ajudaram a reduzir estigmas, enquanto materiais de apoio facilitaram a retenção de informações e incentivaram mudanças de hábitos. A abordagem integrada fortaleceu a coesão social e empoderou os participantes a serem multiplicadores do conhecimento. A experiência destacou a relevância de práticas extensionistas para conectar o conhecimento acadêmico às realidades locais, promovendo benefícios mútuos entre comunidade e estudantes. **Conclusão:** A promoção da saúde mental exige abordagens integradas, e os projetos de extensão são fundamentais ao conectar o conhecimento acadêmico às comunidades. O projeto discutido, focado em ansiedade e depressão no Sítio Serra da Rancharia II, trouxe benefícios tanto para a comunidade quanto para os estudantes, melhorando a qualidade de vida local e promovendo o desenvolvimento de habilidades práticas nos alunos.

Palavras-chave: ansiedade; depressão; comunidade rural.

1 INTRODUÇÃO

Em 1988, a Constituição Federal do Brasil estabeleceu, no artigo 207, a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão nas universidades. A partir dessa base, em 2018, o Conselho Nacional de Educação (CNE) determinou a inclusão de, pelo menos, 10% da carga horária dos cursos de graduação para práticas extensionistas (CNE, 2018). Na área da saúde, os projetos de extensão desempenham um papel crucial na troca de

conhecimentos entre profissionais e comunidades, além de proporcionar aos universitários a oportunidade de aplicar seus conhecimentos na prática (Koifman *et al.*, 2011). Este trabalho aborda um projeto de intervenção em saúde mental, em Rancharia, Araripina, Pernambuco.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como um estado de bem-estar que permite ao indivíduo lidar com o estresse, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a sociedade (OMS, s.d.). Condições de saúde mental precárias estão frequentemente ligadas a fatores sociais e econômicos, como pobreza, desigualdade de gênero e violência, os quais comprometem a capacidade das pessoas de atingir seu pleno potencial (ONU, s.d.; Souza *et al.*, 2019).

Dentre os transtornos mentais, a depressão é a mais prevalente, afetando mais mulheres do que homens, e é uma das principais causas de incapacidade global, podendo levar ao suicídio, a segunda principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos (OMS, s.d.; Park *et al.*, 2019; OPAS, 2020). A ansiedade, também comum, manifesta-se como um alerta evolutivo, mas quando desproporcional a estímulos externos, pode tornar-se um transtorno mental, com alta prevalência no Brasil (OMS, s.d.; Haller *et al.*, 2014; Stonerock *et al.*, 2016).

O Brasil enfrenta grandes desafios no campo da saúde mental, especialmente nas populações vulneráveis, marcadas por desigualdades socioeconômicas e culturais (Patel *et al.*, 2018). Portanto, ações de promoção da saúde mental, que envolvem conscientização e fortalecimento da resiliência comunitária, são essenciais. Contudo, as relações entre saúde mental, doença mental e vulnerabilidade social são complexas, exigindo uma análise cuidadosa para evitar estigmas (Gama *et al.*, 2014).

Este trabalho destaca a importância do projeto de extensão, não apenas pela correção de concepções errôneas sobre saúde mental, mas também por seu potencial de promover mudanças duradouras no bem-estar da comunidade, beneficiando diretamente os participantes e, indiretamente, toda a população envolvida.

2 RELATO DE CASO/EXPERIÊNCIA

O projeto teve início com um encontro com o presidente da Associação Trabalho e União dos Pequenos Trabalhadores Rurais do Sítio Serra da Rancharia II, onde informações foram obtidas sobre a comunidade onde o projeto seria implementado. Após essa etapa, uma visita foi realizada para confirmar os dados e detectar as demandas locais, identificando aspectos que poderiam ser explorados dentro das habilidades do grupo, destacando temas como saúde mental, hipertensão, diabetes e saúde renal.

Com os temas definidos, o orientador e professor Severiano Gomes organizou a equipe em subgrupos para facilitar as intervenções. Essa escolha foi baseada na análise de dados epidemiológicos e nas prioridades de saúde identificadas pela comunidade. Diversas reuniões foram realizadas ao longo do projeto para alinhar as atividades às necessidades da população, garantindo que as intervenções fossem relevantes.

A fase seguinte consistiu na formulação da intervenção, com foco em saúde mental, abordando ansiedade e depressão. O subgrupo responsável por esse tema se dividiu internamente, permitindo uma abordagem mais clara e fundamentada em estudos e artigos científicos, visando construir uma base sólida de conhecimento para as atividades.

As apresentações começaram com uma dinâmica centrada no cuidado com o próximo, com o objetivo de descontrair os participantes e despertar interesse na temática abordada. Foram discutidos os conceitos, causas, consequências, aspectos biopsicossociais, sintomas e implicações dos transtornos depressivo e de ansiedade, enfatizando a importância da mudança de hábitos de vida e da consulta a profissionais de saúde mental, como psicólogos e psiquiatras.

A intervenção também incluiu uma roda de conversa para promover a discussão e

disseminação de informações, incentivando a participação dos estudantes e a integração com a comunidade. Para fomentar a interação, foi realizado um bingo e oferecida comida ao final, promovendo maior convivência entre todos os participantes

3 DISCUSSÃO

As atividades realizadas incluíram apresentações sobre os conceitos, causas e consequências da ansiedade e depressão, além de seus aspectos biopsicossociais. Durante as intervenções, foram promovidas dinâmicas e rodas de conversa que favoreceram a troca de experiências e a integração entre os participantes. A abordagem interativa buscou desmistificar os estigmas associados à saúde mental e incentivar uma maior compreensão sobre a importância do cuidado psicológico.

Observou-se um aumento no entendimento sobre saúde mental, com os participantes mostrando maior clareza em relação aos temas abordados. A aceitação do conteúdo foi evidente, refletindo um interesse genuíno em aprender mais sobre saúde mental e suas implicações, o que sugere que a comunidade está pronta para discutir abertamente esses temas.

A entrega de materiais de apoio, como folhetos informativos e recursos visuais, facilitou a retenção das informações apresentadas, permitindo que os participantes revisitem os conceitos discutidos posteriormente. Esses materiais não apenas serviram como referências práticas, mas também empoderaram os indivíduos a se tornarem agentes de mudança em suas próprias vidas e nas de seus familiares, promovendo um ciclo de educação e conscientização que pode se perpetuar na comunidade.

As atividades integrativas, como o compartilhamento de refeições e atividades lúdicas, desempenharam um papel crucial na criação de um ambiente colaborativo e de aprendizado mútuo. A combinação de aprendizado teórico com práticas sociais fortaleceu a coesão comunitária e incentivou o apoio mútuo entre os participantes, criando um espaço onde todos se sentiram à vontade para expressar suas preocupações e compartilhar suas vivências.

Em conclusão, o projeto de extensão se destacou por sua abordagem integrada e eficaz, beneficiando tanto os participantes da comunidade quanto os estudantes envolvidos. A experiência reforça a necessidade de práticas extensionistas que conectem o conhecimento acadêmico à realidade social, contribuindo para a formação integral dos estudantes e para a promoção da saúde mental nas comunidades vulneráveis.

5 CONCLUSÃO

A promoção da saúde mental é um desafio crescente que exige abordagens integradas, e os projetos de extensão se destacam como uma estratégia eficaz ao conectar o conhecimento acadêmico às comunidades. O projeto discutido neste artigo foi exemplar ao implementar ações educativas que beneficiaram tanto a comunidade do Sítio Serra da Rancharia II, quanto os estudantes envolvidos, proporcionando aprendizado prático e desenvolvimento de habilidades profissionais. A continuidade e expansão de iniciativas como esta são essenciais para promover uma cultura de cuidado à saúde mental e gerar impactos significativos.

O plano de ação abordou de forma abrangente temas como ansiedade e depressão, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida da comunidade e fortalecendo a formação dos alunos. Recomenda-se, portanto, o fortalecimento institucional de projetos como esse, com a garantia de recursos e suporte contínuo. A colaboração ativa da comunidade foi fundamental para o sucesso da intervenção, sendo essencial para o alcance dos resultados desejados.

REFERÊNCIAS

2012- Política Nacional de Extensão Universitária - FORPROEX 2012. Disponível em: <<https://proexc.ufu.br/legislacoes/2012-politica-nacional-de-extensao-universitaria-forproex-2012>>. Acesso em: 26 jun. 2024.

AGOSTINHO, T. F.; DONADON, M. F.; BULLAMAH, S. K. Terapia cognitivo-comportamental e depressão: intervenções no ciclo de manutenção. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 15, n. 1, 2019.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION DSM-5** ®. [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>>.

CROCQ, M.-A. A history of anxiety: from Hippocrates to DSM. **Dialogues in clinical neuroscience**, v. 17, n. 3, p. 319–25, 2015.

Depressão. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao#:~:text=De%20acordo%20com%20estudo%20epidemiol%C3%B3gico>>.

GAMA, C. A. P. DA; CAMPOS, R. T. O.; FERRER, A. L. Saúde mental e vulnerabilidade social: a direção do tratamento. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 17, n. 1, p. 69–84, mar. 2014.

GUJRAL, S. et al. Exercise effects on depression: Possible neural mechanisms. **General Hospital Psychiatry**, v. 49, n. 49, p. 2–10, nov. 2017.

HALLER, H. et al. The prevalence and burden of subthreshold generalized anxiety disorder: a systematic review. **BMC Psychiatry**, v. 14, n. 1, 1 maio 2014.

KOIFMAN, L. A função da universidade e a formação médica. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 35, p. 145–146, 1 jun. 2011.

ONU defende saúde mental como um direito humano fundamental | ONU News. Disponível em: <<https://news.un.org/pt/story/2023/10/1821572>>.

OPAS. **Depressão - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde.** Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>>.

PARK, L. T.; ZARATE, C. A. Depression in the Primary Care Setting. **New England Journal of Medicine**, v. 380, n. 6, p. 559–568, 7 fev. 2019.

PATEL, V. et al. The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. **The Lancet**, v. 392, n. 10157, p. 1553–1598, out. 2018.

Quiz – Saúde Mental – Psiquiatria Paulista. Disponível em: <<https://psiquiatriapaulista.com.br/quiz-saude-mental/>>. Acesso em: 26 jun. 2024.

Resoluções CNE/CES 2018. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/escola-de-gestores-da-educacao-basica/30000-uncategorised/62611-resolucoes-cne-ces-2018>>. Acesso em: 26 jun. 2024.

SAEED, S. A.; CUNNINGHAM, K.; BLOCH, R. M. Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation. **American Family Physician**, v. 99, n. 10, p. 620–627, 15 maio 2019.

SOUZA, L. B. DE; PANÚNCIO-PINTO, M. P.; FIORATI, R. C. Crianças e adolescentes em vulnerabilidade social: bem-estar, saúde mental e participação em educação. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 27, n. 2, p. 251–269, 2019.

STONEROCK, G. L. et al. Exercise as Treatment for Anxiety: Systematic Review and Analysis. **Annals of Behavioral Medicine**, v. 49, n. 4, p. 542–556, 20 fev. 2015.

WELLENGTON.JUNIOR. **CNS promoverá live sobre a saúde mental dos trabalhadores e trabalhadoras no Brasil**. Disponível em: <<https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/2971-27-04-live-transtornos-mentais-e-adoecimento-no-ambiente-de-trabalho-como-enfrentar#:~:text=Dados%20da%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20de>>.

ZHANG, A. et al. Cognitive behavioral therapy for primary care depression and anxiety: a secondary meta-analytic review using robust variance estimation in meta-regression. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 42, n. 6, p. 1117–1141, 19 abr. 2019.